

INFORMAÇÃO – PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

2020

Prova 26

3.º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física do 3.º ciclo do ensino básico, a realizar em 2020, nomeadamente:

- Objeto de avaliação
- Caracterização da prova
- Material
- Duração

Objeto de avaliação

A prova tem por referência os documentos curriculares em vigor (Programa de Educação Física do Ensino Básico e Aprendizagens Essenciais) e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova escrita e prática de duração limitada.

Caracterização da prova

A prova tem duas componentes: uma prática e outra escrita.

Todos os alunos são admitidos à prova prática, independentemente da classificação obtida na prova escrita, já que é de realização obrigatória.

Cada componente da prova é cotada para 100 pontos.

Nas provas constituídas por duas componentes (escrita e oral ou escrita e prática) a classificação da prova corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações das duas componentes expressas em escala percentual de 0 a 100, convertida na escala de níveis de 1 a 5.

PROVA ESCRITA (45 MINUTOS)

| OBJETO DA AVALIAÇÃO | | CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA | CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO | COTAÇÕES |
|---|---|---|--|-----------|
| OBJETIVOS | CONTEÚDOS | | | |
| Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. | JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol): <ul style="list-style-type: none">· Principais gestos técnicos específicos de cada modalidade e as suas respetivas componentes críticas.· Estruturas táticas para organização dos sistemas de ataque e de defesa.· Regras específicas da modalidade. GINASTICA: <ul style="list-style-type: none">· Principais elementos gímnicos e as suas respetivas componentes críticas. ATLETISMO: <ul style="list-style-type: none">· Disciplinas específicas da modalidade;· Principais gestos técnicos específicos de cada disciplina e as suas respetivas componentes críticas.· Regulamento específico da modalidade. NATAÇÃO: | A prova pode incluir os seguintes tipos de itens: Itens de resposta fechada: <ul style="list-style-type: none">• de escolha múltipla;• verdadeiro/falso;• de associação /correspondência. Itens de resposta aberta: <ul style="list-style-type: none">• curta;• extensa. Total de 18 questões: | A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro. As respostas ilegíveis ou que não possam ser identificadas são classificadas com zero pontos. Itens de escolha múltipla: A cotação total do item é atribuída às respostas que apresentem, de forma inequívoca, a única opção correta. São classificadas com zero pontos as respostas em que é assinalada: <ul style="list-style-type: none">– uma opção incorreta;– mais do que uma opção. | 90 Pontos |

| | | | | |
|--|--|--|--|------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> · Determinantes técnicas dos diferentes estilos e as suas respetivas componentes críticas; · Equipamentos e Materiais; · Técnicas de viragem; · Regulamento específico da modalidade. | <ul style="list-style-type: none"> • JDC – 8 questões; • Ginástica – 4 questões; • Atletismo – 4 questões; • Natação – 2 questões. | <p>Não há lugar a classificações intermédias.</p> <p>Itens de resposta aberta (curta ou extensa):</p> <p>Critérios gerais:</p> <p>A classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.</p> <p>A avaliação das competências de comunicação escrita em</p> | |
| <p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.</p> | <p>Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> | <p>1 Questão</p> | <p>língua portuguesa contribui para valorizar a classificação atribuída ao desempenho no domínio das competências específicas da disciplina. Esta será diferenciada por níveis de desempenho, tendo por base a correção ortográfica, a clareza na exposição de conceitos, descrições ou argumentos e a capacidade de síntese, sem prejuízo de referência aos conteúdos necessários.</p> <p>Critérios específicos para Resposta Curta:</p> <p>A resposta deverá cumprir a utilização de terminologia adequada. Se a resposta contiver um número de elementos superior ao solicitado, apenas são classificados os elementos de acordo com a ordem da sua apresentação. Os elementos em excesso são ignorados.</p> <p>Critérios específicos para Resposta Extensa:</p> <p>Os critérios de classificação dos itens de resposta aberta apresentam-se organizados por níveis de desempenho diferenciados, tendo por base a utilização de terminologia adequada e o nível de conhecimento dos conteúdos em avaliação. A cada nível de desempenho corresponde uma dada pontuação.</p> <p>É classificada com zero pontos qualquer resposta que não atinja o nível mínimo de desempenho no domínio específico da disciplina.</p> | <p>10 Pontos</p> |

PROVA PRÁTICA (45 MINUTOS)

| OBJETO DA AVALIAÇÃO | | CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO | CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA | COTAÇÕES |
|--|---|---|---|-----------|
| OBJECTIVOS | CONTEÚDOS | | | |
| <p>ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS</p> <p>(DOS CONTEÚDOS APRESENTADOS É SELECIONADA UMA MODALIDADE)</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. | <p>BASQUETEBOL:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Passe /Receção; · Drible de Progressão/Proteção; · Lançamento de Campo e na Passada; · Enquadramento Ofensivo e Defensivo; · Desmarcação; · Abertura de linhas de passe ofensivas; · Passe e corte para o cesto; · Ressalto ofensivo/defensivo. | <p>Tabela de níveis de Comportamento Motor na Modalidade de Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Nível 1; · Nível 2; · Nível 3; · Nível 4; · Nível 5. | <p>A prova apresenta três grupos de matérias.</p> <p>JDC – 2 EXERCÍCIOS</p> <p>Jogo reduzido e/ou em exercícios critério.</p> | 50 Pontos |
| | <p>VOLEIBOL:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Passe alto em frente; · Manchete; · Serviço por baixo e por cima tipo Ténis; · Receção ao serviço; · Colocação da bola ao passador; · Ataque em remate (apoio e com salto) ou passe colocado; · Defesa alta e baixa. | <p>Tabela de níveis de Comportamento Motor na Modalidade de Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Nível 1; · Nível 2; · Nível 3; · Nível 4; · Nível 5. | | |

| | | | | |
|--|---|---|--|------------------|
| | <p>ANDEBOL:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Passe-receção em corrida; · Receção-remate em salto; · Drible-remate em salto; · Acompanhamento do jogador com e sem bola; · Interceção. · Fintas, · Mudanças de direção. | <p>Tabela de níveis de Comportamento Motor na Modalidade de Andebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Nível 1; · Nível 2; · Nível 3; · Nível 4; · Nível 5. | | |
| | <p>FUTEBOL:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Receção de bola, · Remate, remate de cabeça, · Condução de bola, · Drible · Finta, · Passe · Desmarcação · Marcação. | <p>Tabela de níveis de Comportamento Motor na Modalidade de Futebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Nível 1; · Nível 2; · Nível 3; · Nível 4; · Nível 5. | | |
| <p><u>GINÁSTICA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção | <p>MINITRAMPOLIM:</p> <p>No minitrampolim, com chamada, elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Salto Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. · Salto Engrupado, após corrida de balanço (saída ventral), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. | <p>Tabela de níveis de Comportamento Motor na Modalidade de Ginástica:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Nível 1; · Nível 2; · Nível 3; · Nível 4; · Nível 5. | <p>4 EXERCÍCIOS (2 Repetições)</p> | <p>30 Pontos</p> |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> | <p>PLINTO:</p> <p>No <i>plinto</i>, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther ou sueco</i>) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Salto de eixo (<i>plinto transversal</i>), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos. · Salto de eixo (<i>no plinto longitudinal</i>), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos). <p>SOLO (Realiza uma sequência contendo obrigatoriamente os seguintes elementos gímnicos):</p> <ul style="list-style-type: none"> · Rolamento à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida. · Apoio facial invertido com o alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), com saída em enrolamento à frente. · Rolamento à frente saltado, após corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio com os braços em elevação anterior. · Rolamento à retaguarda partindo da posição de pé, terminando em equilíbrio com os MI unidos e estendidos. · Posição de equilíbrio durante alguns segundos (ex.: avião, bandeira, etc.). · Posição de flexibilidade durante alguns segundos (ex.: espargata frontal, ponte, etc.). · Elementos de ligação (ex.: saltos, voltas, afundo, etc.). | | | |
|---|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|---|---|---|------------------|
| <p><u>ATLETISMO OU PATINAGEM</u></p> <p><u>ATLETISMO</u></p> <p>· Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> | <p>CORRIDAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Efetua corridas de velocidade, em competição, partindo agachado em blocos. Acelera até à velocidade maximal, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé com extensão completa da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. | <p>Tabela de níveis de Comportamento Motor na Modalidade de Atletismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Nível 1; · Nível 2; · Nível 3; · Nível 4; · Nível 5. | <p>1 EXERCÍCIO</p> <p>(3 Repetições)</p> | <p>20 Pontos</p> |
| <p><u>PATINAGEM</u></p> <p>Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança</p> | <p>PATINAGEM ARTÍSTICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Patina para a frente (após arranque frontal ou lateral) em apoio/impulso alternado; · Desliza para a frente e para trás sobre um e outro patim (“Quatro”); · Desliza para a frente sobre um patim, fletindo a perna portadora, · Desliza para trás cruzando uma das pernas à retaguarda; · Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”); · Curva com cruzamento de pernas; · Curva com os pés paralelos, à direita e à esquerda; · Trava em —T após deslize para a frente; · Trava em deslize para trás, apoiando o travão no solo; · Desliza sobre os dois patins (à esquerda e também à direita) com os calcanhares virados um para o outro e pontas dos pés para fora (“águia”). | <p>Tabela de níveis de Comportamento Motor na Modalidade de Atletismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Nível 1; · Nível 2; · Nível 3; · Nível 4; · Nível 5. | <p>1 PERCURSO EM PATINS</p> <p>(3 Repetições)</p> | |

Material

Prova Teórica: O examinando apenas pode usar, como material de escrita, caneta ou esferográfica de tinta indelével, azul ou preta. Não é permitido o uso de corretor.

Prova Prática: Equipamento desportivo específico da disciplina.

Duração

A prova tem a duração total de 90 minutos. Componente escrita – 45 minutos; componente prática – 45 minutos.